



Περιεχόμενα:	Σελ.
Αντί προλόγου	3
Tenchi Seiki Te-Ate – του James Deacon	4
Ο Ρόλος του Παράλληλου Καθοδηγούμενου Διαλογισμού στην Εσωτερική Πρακτική, <i>- από τη Μαντίνεια</i>	14
Το Αβαείο Πρέπει να Χτιστεί - Ομιλία στην Εκδήλωση της 9ης Απριλίου 2012 στο Λονδίνο με θέμα "Aleister Crowley: The Prophet of the New Aeon". <i>- του Peter Gray</i>	17
Πληροφορίες	22

Αντί Προλόγου...

“Do what you will, this world's a fiction and is made up of contradiction.”

William Blake (1757-1827)

.....

**“Κάνε αυτό που θέλεις, αυτός ο κόσμος είναι
μια μυθοπλασία φτιαγμένη από αντιφάσεις ”**

Ουίλιαμ Μπλέικ (1757 -1827)

Tenchi Seiki Te-Ate

του James Deacon

[Copyright © 2009 James Deacon, Master Level Reiki Healing Facilitator, <http://www.aetw.org>]

Το Tenchi Seiki Te-Ate είναι ένα ταξίδι αυτοανακάλυψης και θεραπείας.

Κεντρική στην τέχνη του Tenchi Seiki Te-Ate είναι η ιδέα του in-yo, που έχει να κάνει με την ισορροπία –όχι την ισορροπία με μια στατική «ισοπεδωτική» έννοια, αλλά μάλλον μια δυναμική ισορροπία, μια αλληλεπίδραση ανάμεσα στο σκληρό και το μαλακό, στην ένταση και τη χαλάρωση, την εισπνοή και την εκπνοή, τη δραστηριότητα και την ανάπαυση, το ξύπνημα και τον ύπνο.

Το Tenchi Seiki Te-Ate μας παρέχει με ένα σύνολο εργαλείων για επιστρέφουμε διαρκώς την ύπαρξή μας σε αυτή την κατάσταση δυναμικής ισορροπίας –ή ροής –μια κατάσταση «δημιουργικής αρμονίας».

Με απλά λόγια, αυτά τα εργαλεία παίρνουν δύο μορφές –αυτοαναπτυξιακές ασκήσεις φυσικής, διαλογιστικής και ενεργειακής φύσης –και τεχνικές για την εκτέλεση θεραπευτικών παρεμβάσεων για λογαριασμό τρίτων.

Ενώ έχει κατατάσσεται ως μέθοδος θεραπείας, η θεμελιώδης προσέγγιση στο Tenchi Seiki Te-Ate είναι, ιδανικά, να εμποδίσει την ασθένεια ή «δυσ-φορία» ακόμα και να εμφανιστεί.

Σε ένα βαθύ επίπεδο, η τέχνη αφορά τόσο την κατανόηση του εαυτού σας και των άλλων όσο και την προσπάθεια να θεραπεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους.

Η τέχνη του Tenchi Seiki Te-Ate αφορά την καλλιέργεια της ευαισθησίας και της διόρασης, και την ανάπτυξη μιας θετικής στάσης βασισμένης στην εμπιστοσύνη του πρακτικού στη δική τους ικανότητα να ελέγχουν τον «προσωπικό τους κόσμο» και να διατηρούν μια κατάσταση ισορροπίας ή «δημιουργικής αρμονίας» κατά την αλληλεπίδρασή τους με τον ευρύτερο κόσμο εν γένει.

Ένα πρωταρχικό μέλημα για τους αναπτυσσόμενους πρακτικούς είναι η ρύθμιση της ζωής τους με τέτοιο τρόπο που θα ελαχιστοποιηθεί η δυσ-αρμονία –και, κατ' επέκταση, ελαχιστοποιείται η ευκαιρία να εκδηλωθεί η δυσ-φορία ή η ασθένεια.

Δίνεται λοιπόν μεγάλη έμφαση στην ανάπτυξη του Πνεύματος δηλαδή στη Δύναμη του Πνεύματος –μια έννοια γνωστή στα Ιαπωνικά ως "Fudoshin" –«αδάμαστο πνεύμα» ή «καρδιά πολεμιστή» και το Tenchi Seiki Te-Ate χρησιμοποιεί μια ποικιλία γνωστικών και συναισθηματικών κλάδων, καθώς και έναν αριθμό πρακτικών που θα μπορούσαν να θεωρηθούν πιο «απόκρυφες», για να επιτύχει αυτή την ανάπτυξη.

Tenchi Seiki Te-Ate

- μερικές βασικές έννοιες -

Katsuma

Katsuma σημαίνει: 'Δράση', και αναφέρεται στο νόμο αιτίας -αποτελέσματος.

Η έννοια του *katsuma* περικλείει την κατανόηση ότι κάθε σκέψη, λέξη, δράση ή εμπειρία (π.χ. αντίδραση /ανταπόκριση σε μια κατάσταση, περίπτωση ή γεγονότα), όσο και αν είναι φαινομενικά ασήμαντα θα έχει συνέπειες –είτε ευεργετικές είτε το αντίθετο.

Οι παρούσες περιστάσεις μας –η κατάσταση της υγείας, οι σχέσεις, η νοοτροπία, οι επιτεύξεις, κ.λπ. –είναι ουσιαστικά αποτέλεσμα των περασμένων σκέψεων, λόγων, δράσεων και εμπειριών και οι μελλοντικές μας συνθήκες θα επηρεαστούν από τις τωρινές σκέψεις, λόγια, πράξεις και εμπειρίες.

Το Katsuma μας μιλά για τη δύναμη που κρύβεται στη δράση –της δύναμης και τη σημασία της σκέψης, του λόγου και της δράσης –και επίσης μας ενθαρρύνει να προσέχουμε τα πιθανά αποτελέσματα που απορρέουν από τις πράξεις μας.

Στην τέχνη του Tenchi Seiki Te-Ate, η κύρια εστίαση στο Katsuma είναι με μια αιτιολογική έννοια: έρευνα στην πηγή/αιτία της ανισορροπίας, α-ταξίας και δυσ-φορίας (φυσικής, συναισθηματικής, διαπροσωπικής, πνευματικής, περιβαλλοντικής κ.λπ.). Όταν αντιλαμβανόμαστε πώς προκύπτουν οι δυσαρμονικές καταστάσεις, μπορούμε όχι μόνο να αρχίσουμε να παίρνουμε διορθωτικά μέτρα με σκοπό να αποκαταστήσουμε την επιθυμητή κατάσταση δυναμικής ισορροπίας (στον εαυτό μας, στις σχέσεις μας ή στο περιβάλλον μας) αλλά επίσης –το πιο σημαντικό– να αρχίσουμε να αναλαμβάνουμε την προσωπική ευθύνη μας για τη μείωση της πιθανότητας ακόμα και να εμφανιστούν δυσαρμονικές καταστάσεις.



IN-YO

Το Tenchi Seiki Te-Ate IN-YO [βλ. παραπάνω εικόνα] είναι σύμβολο κεντρικής σημασίας στην τέχνη.

Το IN-YO αποτελείται από τον Ηλιακό δίσκο και την Ημισέληνο, με τον χαρακτήρα Kanji: tora (ή ko) «τίγρις» στα αριστερά και τον χαρακτήρα Kanji: tatsu (ή gyo) «δράκος» στα δεξιά.

Η τίγρης συμβολίζει τη Φύση, τη Γη και τη φυσικότητα. Ο δράκος συμβολίζει τον Κόσμο, τον Ουρανό και την πνευματικότητα. Ο Ήλιος και η Σελήνη, ο Ουρανός και η Γη, ο Κόσμος και η Φύση, η Φυσικότητα και η Πνευματικότητα –το

IN-YO ουσιαστικά αναπαριστά τη δυναμική δι-άδραση όλης της ύπαρξης – τη διάδραση ανάμεσα στο σκληρό και το μαλακό, την ένταση και τη χαλάρωση, την εισπνοή και την εκπνοή, τη δράση και την ανάπαυση, το ξύπνημα και τον ύπνο. Το IN-YO υποδηλώνει μια κατάσταση «δημιουργικής αρμονίας» ή «δυναμικής ισορροπίας» (-σε αντιδιαστολή με την έννοια της ισορροπίας σε στατική «ισοπέδωση») - τη βέλτιστη κατάσταση ύπαρξης.

KUFU

Φυσικότητα στη Σωματική Δράση

Μια σημαντική έννοια στην τέχνη του Tenchi Seiki Te-Ate είναι αυτή του "kufu".

Kufu ή «φυσικότητα στη σωματική δράση» είναι μια κατάσταση στην οποία επιτρέπεται στο σώμα να εκδηλώσει την «τέλεια δράση», δηλαδή του επιτρέπεται να εκφράσει τη συνολική αρμονία των φυσικών συντονισμών του, χωρίς να περιορίζεται από την παρέμβαση του συνειδητού νου.

Ωστόσο, η έννοια του kufu δεν αποκλείει την εκπαίδευση.

Το kufu ζητά από το μαθητή να ασκήσει μια δεξιότητα ή τεχνική te-ate, μέχρι να γίνει φυσική : «δεύτερη φύση» -μέχρι να γίνει μια λειτουργία αυτού που συχνά αναφέρεται ως «δευτερεύουσα συνειδητότητα».

Το kufu μπορεί ίσως να κατανοηθεί καλύτερα ως «η αυθόρμητη εφαρμογή μιας δεξιότητας που μαθεύτηκε τέλεια μέσω ειδικών πρακτικών».

Το kufu υπάρχει στη στιγμή της 'μη-σκέψης'.

Hara και Seiki

Στο Tenchi Seiki Te-Ate, όπως σε πολλές άλλες Ανατολικές επιστήμες, η κοιλιά ή Χάρα θεωρείται ως η πιο σημαντική περιοχή του σώματος, εν μέρει επειδή πολλά από τα εσωτερικά όργανα στεγάζονται σ' αυτή την περιοχή αλλά ακόμα περισσότερο λόγω της σπουδαιότητάς της όσον αφορά το seiki. Η ανάπτυξη του seiki στα κέντρα Tenchi Seiki Te-Ate εστιάζεται γύρω από μια συγκεκριμένη περιοχή του Χάρα που βρίσκεται

ανάμεσα στον αφαλό και στην κορυφή του ηβικού οστού γνωστή ως seika tanden.

Εδώ είναι που λαμβάνει χώρα η ανάμιξη και ένωση των δύο τύπων seiki. Το σκέλος του ονόματος Tenchi Seiki Te-Ate 'Tenchi' σημαίνει 'Ουρανός και Γη'. Οι ενέργειες του Ουρανού – tenki εισέρχονται στο σώμα μέσω της κορυφής της κεφαλής (κορώνα) και οι ενέργειες της Γης – chiki εισέρχονται στο σώμα μέσω του περινέου. Το Tenki ρέει καθοδικά και το chiki αναβλύζει προς τα επάνω, για να συναντηθούν και να ενωθούν στο seika tanden, ώστε να σχηματίσουν εκεί το προσωπικό seiki του ατόμου (jinki ή ανθρώπινη ενέργεια). Το Σέικα Τάντεν, είναι η 'αποθήκη' του προσωπικού seiki, και μέσω συγκεκριμένων μεθόδων ρύθμισης της αναπνοής (kokyō-ho), δυναμικής φυσικής στάσης και ασκήσεων έντασης –χαλάρωσης (taiso) και συγκεκριμένων ασκήσεων συγκέντρωσης, ο θεραπευτής αρχίζει να αποκτά έλεγχο, να αναπτύσσει, να χειρίζεται και να χρησιμοποιεί αυτή τη ζωτική δύναμη που υπήρξε φυσικά παρούσα στην οργανική σύνθεση από τη στιγμή της γέννησης αλλά η οποία, στην πλειοψηφία των ανθρώπων, σπάνια αναπτύσσεται πέρα από τη βασική φυσική κατάσταση.

Το πραγματικό kanji ή ο ιδεογραμματικός χαρακτήρας που χρησιμοποιείται για να συμβολίσει το τμήμα 'ki' του όρου seiki ερμηνεύεται παραδοσιακά ως αναπαράσταση του ατμού που βγαίνει από μια κατσαρόλα στην οποία μαγειρεύεται ρύζι πάνω στη φωτιά. Το υπαινισσόμενο μήνυμα είναι ότι η φύση του ki είναι κάτι που το νιώθει κανείς παρά το βλέπει ή το ακούει –ότι έχει μια άυλη ποιότητα –και ως τέτοια, η εμπειρία κάθε ανθρώπου για το (sei)ki θα είναι ελαφρώς διαφορετική. Η ποιότητα της ζωής κάποιου φαίνεται να σχετίζεται άμεσα με την κατάσταση, την ποιότητα, τη δύναμη και τη ροή του seiki στο σώμα και ένα πολύ μεγάλο μέρος του Tenchi Seiki Te-Ate αναφέρεται στην εργασία για την εξισορρόπηση και ενίσχυση του seiki του δέκτη μέσω μιας σειράς τεχνικών χειρισμού τόσο μέσω επαφής όσο και άνευ επαφής, πολλές από τις οποίες στοχεύουν σε συγκεκριμένα tsubos ή «εστιακούς τομείς λεπτής ενέργειας», τόσο στο σώμα του δέκτη όσο και στο ενεργειακό του πεδίο.

Όπως αναφέρεται παραπάνω, η εμπειρία κάθε ανθρώπου για το seiki είναι ελαφρώς διαφορετική.

Οι αισθήσεις του seiki μπορούν να είναι οτιδήποτε, από ένα παλμό ή ελαφρύ μυρμήγκιασμα μέχρι την εμπειρία ακραίας θερμότητας ή, περυσιαστικά, ακόμα και ακραίου ψύχους. Οι νέοι μαθητές του Tenchi Seiki Te-Ate συχνά νιώθουν ζεστασιά στο Seika Tanden και στις παλάμες των χεριών όταν αρχίζουν να ασκούν τις βασικές αναπτυξιακές ασκήσεις, ενώ τη αίσθηση μυρμηγκιάσματος είναι πιο συχνά αισθητή στα ακροδάκτυλα των χεριών και των ποδιών. Όταν ο πρακτικός του Tenchi Seiki Te-Ate έχει γίνει κάπως πιο έμπειρος μπορεί να ταυτοποιήσει περιοχές μπλοκαρίσματος ή δυσαρμονίας (ακόμα και περιοχές πιθανού μπλοκαρίσματος ή δυσαρμονίας) από την ποιότητα των αισθήσεων του seiki όταν εξασκεί τις αναπτυξιακές ασκήσεις.

Seiza

Το Seiza είναι ο όρος για την παραδοσιακή Ιαπωνική στάση γονατιστή / 'καθιστή στα γόνατα'. Στο Tenchi Seiki Te-Ate η επίσημη εκδοχή αυτής της στάσης χρησιμοποιείται σε πολλές διολογιστικές και ενεργειακές αναπτυξιακές πρακτικές.

[Ωστόσο, οι μαθητές που δεν είναι ευλύγιστοι και δεν είναι συνηθισμένοι να «κάθονται στις φτέρνες» - βρίσκουν τη στάση seiza άβολη (με αποτέλεσμα να αποσπάται η προσοχή τους) - μπορούν να υιοθετήσουν άλλες πρακτικές με πιο άνετες στάσεις.]

Για να πάρετε σωστά τη θέση seiza, χρειάζεται να βγάλετε τα παπούτσια σας.

Μόλις καθίσετε, τοποθετήστε το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού σας πάνω στο μεγάλο δάχτυλο του άλλου (από κάτω), αφήστε ανάμεσα στα γόνατά σας απόσταση περίπου ίση με 2 παλάμες.

Τοποθετήστε τα χέρια σας με τις παλάμες σας προς τα κάτω, πάνω στους μηρούς σας. Τεντώστε το κάτω μέρος της πλάτης σας ελαφρώς προς τα άνω, ενώ χαλαρώνετε στο πάνω μέρος του σώματος σας. Διπλώστε για λίγο το πηγούνι σας.

Σε ορισμένες πρακτικές μπορεί να χρειαστεί να κλείσετε τα μάτια σας, (όμως, είναι καλύτερα

απλά να τα μισοκλείσετε - ειδικά στα πρώτα στάδια της άσκησης - ώστε να μην αποσπαστείτε νοητικά).

Τέλος, επικεντρωθείτε στο χάρα: εστιάστετε χαλαρά στο seika tanden - συντονίζοντας σώμα και νου.

Te-Ate (Θεραπεία)

Το Tenchi Seiki Te-Ate είναι μια θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί τόσο το χειρισμό του ενεργειακού πεδίου χωρίς επαφή όσο και ενεργειακές τεχνικές επίθεσης των χεριών.

Οι συνεδρίες Tenchi Seiki Te-Ate έχουν πολλά κοινά με πολλές άλλες Ιαπωνικές θεραπευτικές τεχνικές, μια ιδιαίτερη «αίσθηση» - μια στάση ή διάθεση βαθιάς, γειωμένης, ήρεμης και διαισθητικής ακρίβειας στο μοίρασμα της διαδικασίας.

Ενώ το Seika Tanden και γενικά το Χάρα είναι ίσως ο σημαντικότερος τομέας εστίασης στην θεραπευτική, είναι επίσης σημαντικά το κεφάλι και η περιοχή της σπονδυλικής στήλης. Ειδική σημασία δίνεται επίσης στα δάχτυλα χεριών και των ποδιών σχετικά με τις τεχνικές Στοιχειακής Ισορροπίας.

Η εμφύσηση, δηλαδή το φύσημα «θερμών» και «ψυχρών» αναπνοών, είναι μια εξέχουσα τεχνική, και μπορεί να εφαρμοσθεί σε οποιοδήποτε σημείο ή περιοχή του σώματος, ή ακόμη και για το λόγο αυτό, σε κάθε σημείο ή περιοχή του ενεργειακού πεδίου του ατόμου.

Κατά τη θεραπεία, οι χειρισμοί στο πεδίο του δέκτη γίνονται πρωτίστως με τη χρήση ενός ή περισσότερων συνόλου χειρονομιών ή σαρώσεων, είτε με «απεικόνιση» των επιθυμητών χειρισμών κατά την εφαρμογή της επιρροής- seiki με το χέρι σε στατική θέση.

Συνήθως, οι θεραπείες εξ' επαφής και άνευ επαφής γίνονται με τις παλάμες του πρακτικού ή τα μαξιλαράκια των δακτύλων του, και τα χέρια συνήθως τοποθετούνται χαλαρά με τα δάχτυλα ελαφρώς ανοιχτά.

Η εφέλκυση/διοχέτευση της ενέργειας κατά μήκος ορισμένων διαδρομών σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος ή/και του πεδίου του

δέκτη είναι μια άλλη βασική τεχνική, όπως είναι και η πρακτική της παραγωγής/προβολής συγκεκριμένων αιθερικών ενεργειακών μοτίβων για να επιφέρουν αλλαγές.

Σε μερικές περιπτώσεις το seiki μπορεί να κατευθυνθεί /διοχετευτεί στον δέκτη προκειμένου αυτός να το απορροφήσει, ωστόσο αυτό δεν αποτελεί πολύ συνηθισμένη πρακτική. Συνήθως εκτελείται μόνο όταν γίνει αντιληπτό μόνο ότι ο δέκτης έχει μεγάλο έλλειμμα ενέργειας.

Η προτιμώμενη προσέγγιση είναι μάλλον η εργασία με τεχνικές χειρισμού /καθαρισμού /εναρμόνισης του seiki που ήδη διαθέτει ο δέκτης. Αυτό μπορεί, και συχνά το κάνει, να περιλαμβάνει την κατεύθυνση /διαυλισμό /προβολή του seiki προς και γύρω από τον δέκτη, αλλά είναι στη μορφή της «ενεργειακής ακτινοβολίας» -σαν ένα πεδίο επιρροής που θα εκμαιεύσει μια ενεργειακή ανταπόκριση ή αντίδραση στο πεδίο του δέκτη και με τον τρόπο αυτό θα επιφέρει θετική αλλαγή.

Η μετάδοση του seiki με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσε να θεωρηθεί ως τρόπος εκκίνησης μιας ιδιαίτερης ενσωματωμένης θεραπευτικής διαδικασίας στο δέκτη - μια «πυροδότηση» του μηχανισμού αυτο-ίασης και, εκεί όπου προχωρά ήδη η θεραπεία - μια επιτάχυνση και ίσως η εμβάθυνση / εντατικοποίηση της διαδικασίας.

Ακριβώς όπως το seiki σπάνια κατευθύνεται εντός του δέκτη, ποτέ δεν προσλαμβάνεται /απορροφάται από τον πρακτικό, ούτε κυκλοφορεί διά μέσου του πελάτη και πίσω στο θεραπευτή.

Παρομοίως, κατά τη μετάδοση του seiki, ο θεραπευτής δεν μεταδίδει το δικό του seiki (πχ. seiki από το δικό του σύστημα) στον δέκτη. Μεταδίδει μόνο το seiki που έχει προσελκύσει /εφελκύσει /συγκεντρώσει /συλλέξει από το περιβάλλον και που επιτρέπει ρέει μέσω ή να εκρέει από αυτόν.

Ο θεραπευτής δρα ως αγωγός για το εξωτερικό seiki, και επομένως δεν εξαντλείται η προσωπική ζωτική του δύναμη.

Η θεραπεία λαμβάνει χώρα όπως χρειάζεται. Είναι μια πολυ-επίπεδη διαδικασία, με τη θεραπευτική απόκριση να συμβαίνει σε διάφορα επίπεδα ταυτόχρονα. Σε περίπτωση τραυμάτων, διασ-

τρεμμάτων, πληγών, κ.λπ. συνήθως είναι μια απλή διαδικασία βιολογικής θεραπείας - (παρόμοια και στις περισσότερες περιπτώσεις οξείας πάθησης).

Ωστόσο, τις περισσότερες φορές, οι χρόνιες παθήσεις έχουν συναισθηματικές ή ψυχολογικές ρίζες (ψυχογενείς / ψυχοσωματικές), κι έτσι η θεραπεία θα τείνει να πάει σε βαθύτερο επίπεδο, συχνά με κάποια μορφή συναισθηματικής απελευθέρωσης / κάθαρσης, που ακολουθείται από τη φυσική βελτίωση.

Φυσικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να προκύψουν εξ αιτίας σωματικών ασθενειών, τραυματισμού, ασθένειας - που είτε είναι παρόντα εκείνη τη στιγμή είτε δείχνουν κάποιο παλιό πρόβλημα που είχε, φαινομενικά, θεραπευτεί πολύ καιρό πριν (: σε καθαρά σωματικό επίπεδο). Είτε υπάρχει μια ψυχική ή σωματική αιτία είτε όχι, στο Tenchi Seiki Te-Ate υπάρχει μια παροιμία που λέει: «η θεραπεία όπως και το νερό, βρίσκει το δικό της επίπεδο.»

* Ωστόσο, πολλοί υποστηρίζουν ότι, από τεχνική άποψη η τεχνική της μη επίθεσης των χεριών στην εφαρμογή Tenchi Seiki δεν αποτελεί «Te-Ate» με την παραδοσιακή ερμηνεία του όρου. Βλ.: «Η έννοια του Te-Ate» στο τέλος αυτού του κειμένου.

Εκπαίδευση (Shugyo)

Η τέχνη του Tenchi Seiki Te-Ate δεν είναι κάτι που μπορεί να μαθευτεί στο «εργαστήρι του Σαββατοκύριακου» ή σε ένα πενήνήμερο σεμινάριο. Παραδοσιακά, το Ιαπωνικό «te-Ate» (θεραπεία με τα χέρια) διδάσκεται με αυτό που θα αποκαλούσαμε «μαθητεία» - όπου ο deshi ή ο μαθητής που μαθαίνει μέσω της παρατήρησης, κάνοντας ερωτήσεις - και βοηθώντας το Δάσκαλο στην πραγματική θεραπευτική πρακτική.

Από την αρχή, ο ίδιος ο μαθητής δέχεται θεραπεία σε τακτική βάση ως απαραίτητο μέρος της αναπτυξιακής διαδικασίας, και αρχίζει να ασκεί διάφορες διαλογιστικές και ενεργειακές τεχνικές για να αναπτύξει την ικανότητα να αισθάνεται και να χειρίζεται το προσωπικό του seiki ή το «ενεργειακό του πεδίο δύναμης» .

Καθώς η κατάρτιση είναι ουσιαστικά «βιωματική», σε αντίθεση με την ακαδημαϊκή, δεν προσφέρεται εύκολα μέσω των διδακτικών βιβλίων - ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες πτυχές των στοιχειωδών επιπέδων εκπαίδευσης στην τέχνη του Tenchi Seiki Te-Ate που μπορούν να δοθούν με αυτόν τον τρόπο.

Εκτός από τη θεραπεία και την πρακτική στοιχειωδών ενεργειακών ασκήσεων ίσως το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει ο νέος μαθητής είναι να αποκτήσει εμπειρία στο να «ακούει». Αυτό δεν αναφέρεται στην ακρόαση με την έννοια της ακουστικής αίσθησης, αλλά να αφουγκράζεται μαζί με την ύπαρξη.

Ο καθοδηγείται να αγγίξει δύο περιοχές Tsubo - δύο ταυτόσημα σημεία, ένα σε κάθε πλευρά του σώματος του ασθενούς-δέκτη Η επαφή είναι ελαφριά - χωρίς να ασκείται πίεση (μπορεί να γίνει μια υπόμνηση στο μαθητή ότι δεν πρόκειται για μια τεχνική πίεσης / βελονισμού). Ο μαθητής καλείται να καθαρίσει το μυαλό του και να επικεντρωθεί στο εδώ και τώρα - σε αυτή τη στιγμή - υπάρχει ΜΟΝΟ αυτή η στιγμή. (Είναι σημαντικό για το μαθητή να αναπτύξει αυτή την ικανότητα μέσω της εξάσκησης των σχετικών ασκήσεων Tenchi Seiki Te-Ate - το να είναι βρίσκεται «στη στιγμή», είναι ένα ουσιαστικό χαρακτηριστικό του Tenchi Seiki Te-Ate).

Υπενθυμίζεται στο μαθητή ότι δεν «δίνει θεραπεία» - και να απέχει (καθώς είναι συχνά κοινό θέμα με τους μαθητές) από την ανάγκη ή την επιθυμία να «κάνει» - να «προσπαθήσει» να παρέμβει, να χειριστεί, να αλλάξει, να ασκήσει επιρροή, κλπ.

Η εργασία που έχει να κάνει εδώ είναι να «ακούσει» - να καθαρίσει το μυαλό, να είναι πλήρως παρόν, να προσέξει τις αισθήσεις που λαμβάνονται μέσω των χεριών.

Με την πρακτική, ο μαθητής πρέπει να μάθει να διακρίνει μεταξύ των πραγματικών αισθήσεων που αντιλαμβάνεται από τον ασθενή και τις δικές του «προβολές» τους και «εξωτερικεύσεις».

Θα πρέπει να γνωρίζει εξ' αρχής ότι για να γίνεις επιτυχημένος θεραπευτής πρέπει να μάθεις να "αφήνεις τις προσωπικές σου αποσκευές έξω από την πόρτα του θεραπευτηρίου".

Με την πάροδο του χρόνου ο μαθητής πρέπει να μάθει τη διαφορά μεταξύ διαισθητικής και της απατηλής αντίληψης. Αρχικά, όταν οι νέοι μαθητές (όπως συμβαίνει με τους ανθρώπους που είναι γενικά καινούργιοι στο διαλογισμό) αρχίζουν να ασκούν τον καθαρισμό του νου – θα αρχίσουν να έρχονται στην επιφάνεια άφθονες ποσότητες «εικόνων - σκουπιδιών» - συχνά, μέσα στην προθυμία και τον ενθουσιασμό του, ο μαθητής θα αναζητήσει νόημα ή θα προσκολληθεί σε αυτές τις εικόνες, τους ήχους, τα συναισθήματα κλπ. – μη συνειδητοποιώντας ότι είναι απλά μέρος της διαδικασίας «εκκαθάρισης».

Η προσκόλληση σε τέτοιες εικόνες κ.λπ. θα χρησιμεύσει μόνο για να εμποδίσει την ανάπτυξη του.

Όταν ο μαθητής έχει επιδείξει πρόοδο στη βασική πρακτική «ακρόασης» στο Tsubo που επέλεξε αρχικά, θα καθοδηγηθεί στην βασική εφαρμογή της «ακρόασης». Παρουσιάζεται στο μαθητή μια σειρά από θέσεις «ζευγών -Tsubo» για να εργαστούν πάνω τους, λαμβάνοντας υπόψη τις αντιλήψεις που λαμβάνονται σε κάθε περιοχή-σημείο. Η σειρά καλύπτει όλη την περιοχή του σώματος, και η εργασία μπορεί να γίνει από πάνω προς τα κάτω ή αντίστροφα.

Καθώς ο μαθητής αποδεικνύει την εμπιστοσύνη και την ικανότητά του στην εφαρμογή της «ακρόασης» στο σώμα, θα προχωρήσει στην εκπαίδευση πάνω στην αρχική τεχνική εξισορρόπησης in-yo.

Μέχρι αυτή τη στιγμή θα έχει αποκτήσει μια αρχική εμπειρία στην εργασία με διάφορες τεχνικές ενεργειακής συγκέντρωσης εστιασμένες στο χάρα, και επίσης θα έχει εξοικειωθεί με τα βασικά στοιχεία της θεωρίας της θεραπείας in-yo (ιδιαίτερα με την αντίληψη ότι η δυναμική κατάσταση ροής μπορεί να παρεμποδιστεί, παραδειγματος χάρη, από ένα φυσικό ή ψυχολογικό κλονισμό – η αναλογία στην περίπτωση ενός εκκρεμούς θα ήταν το να 'κολλήσει' αυτό σε ένα σημείο της τοξοειδούς κίνησής του να διευκολύνουμε την εκ νέου απελευθέρωσή, αποκαθιστώντας τη δυναμική ισορροπία in-yo).

Συγκεντρωμένος στο χάρα, «στη στιγμή», με την εικόνα του in-yo σαν νοητική εστίαση, ο μαθητής θα επαναλάβει όλη την ακολουθία σωματικών «ζευγών tsubo» που χρησιμοποίησε

στη διαδικασία «ακρόασης», ακούγοντας και πάλι όπως πριν, αλλά αυτή τη φορά προσθέτοντας και την πρόθεση να επιτρέψει (σε αντίθεση με το να προκαλέσει) την κατάσταση δυναμικής ισορροπίας να αποκατασταθεί (όπου έχει παρεμποδιστεί) και να ρυθμιστεί κατάλληλα. Θα πρέπει να τονιστεί ότι αυτή η πρακτική ΔΕΝ ζητά από τον μαθητή να κατευθύνει ή να διοχετεύσει «ενέργεια» (μέσα) στον ασθενή. Μάλλον ο μαθητής χρειάζεται περισσότερο να εστιαστεί και να ελέγξει τη δική του «ενέργεια» έτσι ώστε να εκμαιεύσει μια συμπαθητική ανταπόκριση μέσα στον ασθενή.

Ενεργειακή Εξισορρόπηση της Σπονδυλικής Στήλης

Παράλληλα με την περιοχή του seika tanden / hara και της κεφαλής, η σπονδυλική στήλη αποτελεί σημαντική περιοχή εστίασης στο Tenchi Seiki Te-Ate.

Ενεργειακή Θεραπεία Εξισορρόπησης στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης δίνεται συνήθως με το «Δέκτη» ξαπλωμένο στη δεξιά πλευρά του και κουλουριασμένο σε εμβρυακή στάση.

Ο θεραπευτής θα εκτελέσει τις διαδικασίες εξισορρόπησης, πρώτα κατά μήκος της αριστερής πλευράς της σπονδυλικής στήλης, μετά κατά μήκος της δεξιάς πλευράς, και μετά κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης.

Στη συνέχεια, για να ολοκληρώσει τη διαδικασία, θα εργαστεί από κοινού κατά μήκος τόσο της αριστερής όσο και της δεξιάς πλευράς.

Ανάλογα με το συγκεκριμένο αποτέλεσμα που απαιτείται, θα εργαστεί είτε καθοδικά από τη βάση του κρανίου προς τη σπονδυλική στήλη, είτε από τον κόκκυγα της σπονδυλικής στήλης προς τα επάνω.

Taiso (Ασκήσεις)

Η τέχνη του Tenchi Seiki Te-Ate χρησιμοποιεί αρκετές ειδικές σωματικές ασκήσεις ως μέρος της αναπτυξιακής διαδικασίας του hara / Seiki. Τα παρακάτω είναι μια σύντομη σειρά από μερικές στοιχειώδεις ασκήσεις.

Αυτό το σύνολο εφαρμόζεται σε όρθια στάση. Επιλέξτε ένα χρόνο και τόπο όπου θα είναι απίθανο να σας ενοχλήσει κανείς. Στην ιδανική περίπτωση αυτή η άσκηση πρέπει να γίνεται φορώντας φαρδιά ρούχα. Βγάλτε τα παπούτσια σας και, όπου κι αν κάνετε αυτή την άσκηση - σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, βεβαιωθείτε ότι το πάτωμα / έδαφος είναι άνετο και ζεστό. Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση σε κρύο πάτωμα / έδαφος. Γενικά, μην την εκτελείτε σε κρύο περιβάλλον.

Σταθείτε με τα πόδια σας χωριστά σε απόσταση ανάλογη με τους ώμους, με τα δάκτυλα να κοιτάνε προς τα εμπρός. Τώρα, κρατώντας τις φτέρνες σας στο ίδιο σημείο, γυρίστε το αριστερό πόδι σας έξω προς τα αριστερά περίπου 15-20 μοίρες και το δεξί σας πόδι προς τα δεξιά, ώστε να καθρεφτίζει το αριστερό.

Λυγίστε τα γόνατά σας - χαμηλώνοντας το σώμα σας περίπου 2-3 inches [7-8 εκατοστά]. Ρίξτε το βάρος σας προς τα κάτω στους γοφούς και τους μηρούς σας. Συγκεντρωθείτε στον εαυτό σας - «παρακολουθώντας την αναπνοή»: χαλαρά εστιάζετε στο φυσικό ρυθμό της αναπνοής σας. Δεν υπάρχει καμία παρεμβολή στη φυσική διαδικασία - δεν επιδιώκετε να αναπνέετε συνειδητά - απλώς να έχετε την επίγνωση ότι αναπνέετε αβίαστα.

(Θα διατηρήσετε αυτή η στάση καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης)

1. Απλώστε τα χέρια πίσω σας μέχρι να φτάσουν στην πλάτη σας -το αριστερό χέρι πάνω στο αριστερό σας νεφρό, το δεξί χέρι πάνω στο δεξί νεφρό.

Τώρα, κρατώντας τους γοφούς σας τελείως ακίνητους, την πλάτη σας ίσια (αλλά όχι άκαμπτη), σκύψτε αργά από την κατώτερη μέση, έτσι ώστε ο κορμός σας να γέρνει εμπρός σε γωνία 10 περίπου μοιρών. Επιστρέψτε στην ευθεία στάση, και μετά σκύψτε από τη μέση προς τα δεξιά, σε γωνία περίπου 10 μοιρών. Επιστρέψτε πάλι στην ευθεία στάση και στη συνέχεια σκύψτε από τη μέση προς τα αριστερά -και για άλλη μια φορά πίσω στην ευθεία στάση.

Κατόπιν, έχοντας σιγουρευτεί ότι οι γοφοί σας παραμένουν διαρκώς σε απόλυτη ακι-

νησία, με το βάρος σας να στηρίζεται στους γοφούς και τους μηρούς σας, γέρνετε και πάλι εμπρός, αλλά αυτή τη φορά αρχίζετε να περιστρέψετε προς τα δεξιά, διατηρώντας τις ίδιες μοίρες κλίσης, και συνεχίζετε προς τα πίσω, μετά στην αριστερή πλευρά, και πάλι γύρω -γύρω μέχρι εμπρός. Κάνετε παύση για μια στιγμή, και μετά περιστρέψετε προς την αντίθετη κατεύθυνση. (Είναι ζωτικής σημασίας να διατηρείτε τους γοφούς σας στην ίδια θέση κάθε στιγμή.)

Επαναλάβετε αυτήν την περιστροφή αργά, δεξιά και αριστερά εναλλάξ, μέχρι να συμπληρώσετε 5 κύκλους σε κάθε κατεύθυνση. Επιστρέψτε σε όρθια στάση και πάλι και αναπαυθείτε για λίγο.

2. Στέκεστε ακόμα με λυγισμένα τα γόνατα - τα πόδια στραμμένα σε ελαφριά γωνία προς τα έξω -εστιάζετε στην επίγνωση ότι το βάρος σας συγκεντρώνεται στους γοφούς και τους μηρούς σας. Κλείνετε κάθε χέρι σας σε χαλαρή γροθιά. Λυγίζετε τα γόνατα λίγο περισσότερο, χαμηλώνοντας τον κορμό ακόμα πιο πολύ (-ακόμα 2-3 ίντσες), ταυτόχρονα, γέρνοντας από τους γοφούς (-διατηρώντας την πλάτη ακόμα χαλαρή) ώστε να φτάσετε κάτω προς το πάτωμα. Εκπνέετε αργά καθώς σκύβετε. Αν μπορείτε να αγγίξετε το πάτωμα με τις σφιγμένες γροθιές σας, κάντε το (μην πιέξετε), μετά επιστρέψτε πάλι σε όρθια στάση, εισπνέοντας εύκολα καθώς το κάνετε.

Επαναλάβετε αυτή την δράση με ζωηρό ρυθμό ακόμα 8 φορές, προσπαθώντας να επιτύχετε ομαλότητα στην κίνησή σας. Αναπαυθείτε για λίγο.

3. Ακόμα σε στάση με λυγισμένα γόνατα - πόδια στραμμένα προς τα έξω σε ελαφρά γωνία - εστιάζετε στην επίγνωση ότι το βάρος σας συγκεντρώνεται στους γοφούς και τους μηρούς σας. Κρατήστε τα χέρια σας προς τα έξω μπροστά σας και αρχίστε να τα τρίβετε μεταξύ τους σαν να τα πλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό: τρίβοντας τις παλάμες, μετά τη ράχη κάθε χεριού και ανάμεσα στα δάκτυλα. Κάντε το ζωηρά για ένα περίπου λεπτό.

Συνεχίζοντας την αναλογία του «πλυσίματος», φέρνετε τις ανοιχτές παλάμες σας στο πρόσωπο και «πλένετε» ζωηρά για μια στιγμή, περιλαμβάνοντας και τα αυτιά πριν κινηθείτε προς το λαιμό και τις πλαϊνές πλευρές και το πίσω μέρος του. Τρίψτε ζωηρά, με μέτρια πίεση.

Εργαστείτε κατά μήκος των ώμων – το αριστερό χέρι τρίβει τον δεξί ώμο, το δεξί χέρι στον αριστερό ώμο –και προς τα κάτω στους βραχίονες, και σιγουρευτείτε ότι έχετε καλύψει ολόκληρη την επιφάνεια μέχρι να φτάσετε στους καρπούς. Πηγαίνετε στον κορμό, συνεχίζετε με το ίδιο ζωηρό τρόπο τη διαδικασία του «πλυσίματος» κατά μήκος του στήθους σας, του διαφράγματος, της κοιλιάς, μετά την άνω πλάτη, την οσφυϊκή περιοχή, τους γλουτούς, τους γοφούς, τους μηρούς, κ.λπ. –και πάλι βεβαιωθείτε ότι καλύψατε όλη την επιφάνεια – και προς τα κάτω από τους μηρούς μέχρι τους αστραγάλους, ανασηκώνοντας ξεχωριστά κάθε πόδι εναλλάξ ώστε να τρίψετε τις φτέρνες, τις πατούσες και τα δάκτυλα. Είναι σημαντικό η όλη διαδικασία να γίνει με ζωηρό τρίψιμο, με μέτρια πίεση.

4. Συνεχίζοντας στην ίδια στάση με λυγισμένα γόνατα, (εστιασμένοι στην επίγνωση ότι το βάρος σας συγκεντρώνεται στους γοφούς και τους μηρούς σας), αφήστε τα χέρια σας για μια στιγμή να κρεμαστούν βαριά στα πλευρά σας.

Ταλαντεύστε τα χέρια σας μπροστά σας, επιτρέποντάς τους να ανέβουν μέχρι το ύψος των ματιών (-αγκώνες πολύ ελαφρά λυγισμένοι, χέρια χαλαρά) –μετά αφήστε να πέσουν πάλι κάτω φυσικά και, καθώς πέφτουν, χαλαρώστε την κίνηση, τινάζετε τους καρπούς σας –σαν να τινάζετε λίγο νερό ή άλλο υγρό από τα χέρια σας.

Αφήστε τους βραχίονές σας να συνεχίσουν να ταλαντεύονται λίγο προς τα πίσω, πριν τους φέρετε πάλι να ταλαντωθούν μπροστά σας για να επαναλάβετε τη διαδικασία.

Κάντε το αυτό συνολικά 18 φορές, εστιαζόμενοι στο να επιτύχετε μια ομαλή κίνηση.

Χαλαρώστε για λίγο.

5. Ακόμα σε στάση με λυγισμένα τα γόνατα – συνεχίζετε να εστιάζετε στην επίγνωση ότι το βάρος σας συγκεντρώνεται στους γοφούς και τους μηρούς σας. Κρατήστε τα χέρια σας μπροστά σας όπως κάνατε στη διαδικασία του «πλυσίματος», μόνο που αυτή τη φορά, αντί να τρίψετε, χτυπήστε παλαμάκια –αλλά με μια απαλή κίνηση σαν ‘ταμπονάρισμα’. Κατόπιν συνεχίστε ταμπονάροντας τη ράχη κάθε χεριού, απαλά, αλλά σταθερά ή με στάση που θυμίζει «βαρύ χέρι». Είναι σημαντικό αυτή η κίνηση να παραμείνει σαν ταμπονάρισμα και να μη μετατραπεί σε «χαστούκισμα».

Μετά από ένα περίπου λεπτό, όπως κάνατε και με τη διαδικασία «πλυσίματος», φέρτε τις ανοιχτές παλάμες στο πρόσωπό σας και ταμπονάρτε τα μάγουλα και το μέτωπο για μια στιγμή, περιλαμβάνοντας και τα αυτιά πριν μετακινηθείτε στο λαιμό, τα πλαϊνά και το πίσω μέρος του. Θυμηθείτε –σταθερά αλλά απαλά.

Εργαστείτε κατά μήκος των ώμων – το αριστερό χέρι ταμπονάρει τον δεξί ώμο, το δεξί χέρι στον αριστερό ώμο – και συνεχίζετε προς τα κάτω στους βραχίονες, διασφαλίζοντας ότι έχετε καλύψει όλη την επιφάνεια μέχρι τους καρπούς. Μετακινείστε στον κορμό σας, συνεχίζετε μια την ίδια σταθερή, απαλή διαδικασία ταμποναρίσματος κατά μήκος του στήθους, στο διάφραγμα, στην κοιλιά –μετά στην άνω πλάτη, στην οσφυϊκή περιοχή, στους γλουτούς, τους γοφούς, τους μηρούς κ.λπ. –και πάλι βεβαιωθείτε ότι έχετε καλύψει ολόκληρη την επιφάνεια –και προς τα κάτω μέχρι τους αστραγάλους, ανασηκώνοντας ξεχωριστά εναλλάξ κάθε πόδι ώστε να ταμπονάρτε τις φτέρνες και τις πατούσες.

Αναπαυτείτε για μερικές στιγμές. Αυτό ολοκληρώνει τη συγκεκριμένη πενταμερή *taiso*.

[Είναι εξαιρετικά σημαντικό η όλη διαδικασία ταμποναρίσματος του σώματος να εκτελεστεί με μια απαλή αλλά σταθερή κίνηση και να μην υποβιβαστεί αυτή σε χαστούκισμα.]

Μασάζ Χάρα

Το κυκλικό μασάζ στο Χάρα και το μασάζ του οκτάκτινου σταυρού.

Αυτή η διμερής τεχνική μασάζ είναι μια θεμελιώδης άσκηση για την ανάπτυξη, ενίσχυση και διέγερση της εσωτερικής ενέργειας του μαθητή. Μπορείτε να την ασκήσετε είτε σε όρθια στάση, είτε καθισμένοι σε καρέκλα, σκαμνί ή πάγκο, είτε σε στάση σταυροπόδι είτε σε στάση seiza είτε μισοξαπλωμένοι.

Διαλέξτε το χρόνο και τον τόπο όπου δεν πρόκειται να σας ενοχλήσουν. Σε ιδανικές συνθήκες, αυτή η άσκηση θα πρέπει να γίνεται φορώντας φαρδιά ρούχα. Βγάλτε τα παπούτσια σας και όπου και αν κάνετε την άσκηση – σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, φροντίστε να βεβαιωθείτε (αν στέκεστε ή κάθεστε στο πάτωμα) ότι το πάτωμα /έδαφος είναι άνετο και ζεστό. Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση σε κρύο πάτωμα /έδαφος, μην την εκτελείτε στο κρύο γενικά. Αν την κάνετε όρθιοι, σταθείτε με τα πόδια σε απόσταση ίση περίπου με την απόσταση των ώμων, σταθείτε σε ευθεία (άνετα –δεν υπάρχει λόγος να κρατάτε μια άκαμπτη στρατιωτική στάση –αυτό απλά θα εμποδίσει την τεχνική).

Ξεκινήστε με «συγκέντρωση-χάρα», και «παράκολουθώντας την αναπνοή»: χαλαρά εστιαστείτε στους φυσικούς ρυθμούς της αναπνοής. Δεν υπάρχει παρέμβαση στη φυσική διαδικασία –δεν επιδιώκετε να αναπνέετε συνειδητά –απλά να έχετε την επίγνωση ότι αναπνέετε αβίαστα.

Κυκλικό μασάζ στο χάρα

Με το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί, αρχίστε στη βάση του στέρνου. Με «βαριά χέρια» (δηλαδή με σταθερή αλλά άνετη πίεση) κινηθείτε σε κύκλο αντίθετα από τη φορά του ρολογιού, ακολουθώντας τη γραμμή των πλευρών και μετά κάτω στη δεξιά πλευρά, μέχρι τα οστά της πυέλου /ισχίου, ακολουθήστε τη γραμμή του οστού μέχρι την κορυφή του ηβικού οστού, μετά κατά μήκος της αριστερής πλευράς της πυέλου και προς τα πάνω, κατά μήκος της βάσης των πλευρών πίσω στο σημείο απ' όπου ξεκινήσατε. Αλλάξτε τα χέρια. Με το δεξί χέρι πάνω, καθρεφτίστε αυτό που κάνατε, κάνοντας ένα κύκλο με τη φορά του ρολογιού γύρω από το χείλος του χάρα. Επαναλάβετε την αριστερό-

τροφη και δεξιόστροφη κίνηση εναλλάξ, ακόμα 8 φορές την καθεμιά.

Στη συνέχεια, αντιστρέψτε τη διαδικασία, κάνοντας σημείο εκκίνησης το ηβικό οστό. Το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί, αντίθετα από τη φορά του ρολογιού, προς τα πάνω από τη δεξιά πλευρά και προς τα κάτω από την αριστερή. Αλλάξτε τα χέρια και κινηθείτε κυκλικά αριστερόστροφα. Επαναλάβετε σε κάθε κατεύθυνση οκτώ ακόμα φορές. Ξεκουραστείτε για λίγο και μετά συνεχίστε με το δεύτερο μέρος της άσκησης:

Μασάζ χάρα σε σχήμα οκτάκτινου σταυρού.

Με το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί, χαράξτε μια ευθεία γραμμή από τη βάση του στέρνου μέχρι την κορυφή του ηβικού οστού, αλλάξτε χέρια και δουλέψτε προς τα πίσω, ξανά μέχρι τη βάση του στέρνου. Επαναλάβετε τη διαδικασία ακόμα τέσσερις φορές.

Στη συνέχεια, με το δεξί χέρι πάνω από το αριστερό, χαράξτε μια ευθεία γραμμή περνώντας από τον αφαλό, από την αριστερή πλευρά του σώματος προς τη δεξιά, αλλάξτε χέρια και δουλέψτε προς τα πίσω, ξανά μέχρι την αριστερή πλευρά. Επαναλάβετε τη διαδικασία τέσσερις ακόμα φορές.

Κατόπιν, με το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί, χαράξτε μία ευθεία γραμμή διαγώνια περνώντας από τον αφαλό, από το πυελικό οστό (κάτω δεξιά) μέχρι τη βάση των πλευρών (επάνω αριστερά), αλλάξτε χέρια και δουλέψτε πάλι προς τα πίσω μέχρι κάτω δεξιά. Επαναλάβετε το ακόμα τέσσερις φορές.

Στη συνέχεια, με το δεξί χέρι πάνω από το αριστερό, χαράξτε μια ευθεία γραμμή διαγώνια περνώντας από τον αφαλό, από το πυελικό οστό (κάτω αριστερά) μέχρι τη βάση των πλευρών (επάνω δεξιά), αλλάξτε χέρια και εργαστείτε πάλι προς τα πίσω μέχρι την κάτω αριστερή πλευρά. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία ακόμα τέσσερις φορές.

Τώρα τοποθετήστε τα χέρια στην κάτω κοιλιακή περιοχή –τα δάκτυλα αγγίζουν την κορυφή του ηβικού οστού, οι αντίχειρες ενώνονται για να σχηματίσουν ένα ανάποδο τρίγωνο με τα χέρια. Αφήστε τα χέρια να ξεκουραστούν για λίγο ενώ επιτρέπετε απλά στον εαυτό σας να έχει επιγ-

νωση της θερμότητας και του παλμού στα χέρια και την κοιλιά σας.

Τώρα κινήστε τα χέρια σας επάνω και έξω προς τις πλευρές, με τα δάκτυλα να δείχνουν προς τα κάτω, αγγίζοντας τα οστά των μηρών ενώ το κάτω μέρος των χεριών αγγίζει τα πλευρά. Και πάλι, ξεκουραστείτε για λίγες στιγμές κρατώντας την επίγνωση της θερμότητας και του παλμού.

Τέλος, φέρτε τα χέρια σας επάνω να ξεκουραστούν κατά μήκος της γραμμής των πλευρών, με τα ακροδάκτυλα να αγγίζονται στο στήρνο. Ξεκουραστείτε εδώ για λίγο κρατώντας την επίγνωση της θερμότητας και του παλμού. Με αυτό ολοκληρώνεται η άσκηση, η οποία θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε μέρα.

Iruka No Kokyo – Αναπνοή του Δελφινιού

Η Αναπνοή του Δελφινιού είναι μια απλή αλλά βαθύτατα ευεργετική άσκηση. Μπορείτε να την εκτελέσετε σε όρθια στάση ή καθιστοί σε καρέκλα, скаμνί ή πάγκο, σε σταυροπόδι, σε στάση seiza ή ακόμα μισοξαπλωμένοι.

Διαλέξτε το χρόνο και τον τόπο όπου δεν πρόκειται να σας ενοχλήσουν – αρχικά 5 -10 λεπτά θα είναι αρκετά για εξάσκηση – με τον καιρό μπορεί να θελήσετε να αυξήσετε αυτό το χρόνο. Βγάλτε τα παπούτσια σας και όπου και αν κάνετε την άσκηση – σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, φροντίστε να βεβαιωθείτε (αν στέκεστε ή κάθεστε στο πάτωμα) ότι το πάτωμα /έδαφος είναι άνετο και ζεστό. Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση σε κρύο πάτωμα /έδαφος, μην την εκτελείτε στο κρύο γενικά.

Αν εκτελείτε την άσκηση σε όρθια στάση, ξεκινήστε τοποθετώντας τα πόδια σας ανοιχτά σε απόσταση μεταξύ τους όση περίπου η απόσταση των ώμων, βραχίονες στα πλευρά. Αν κάθεστε, σταθείτε ίσια (άνετα όμως, δεν χρειάζεται να κρατήσετε μια αυστηρή στρατιωτική στάση – αυτό μόνο θα εμποδίσει την τεχνική). Αναπαύστε τα χέρια σας, με τις παλάμες προς τα κάτω, πάνω στους μηρούς. Αν ξαπλώνετε, ξεκουράστε τα χέρια σας δίπλα στο σώμα.

Επικεντρωθείτε στο χάρα και εστιαστείτε χαλαρά στους φυσικούς ρυθμούς της αναπνοής. Ο όρος που χρησιμοποιείται είναι «παρακολουθήστε την

αναπνοή σας» -αυτό υπαινίσσεται ότι δεν υπάρχει παρέμβαση στη φυσική διαδικασία της αναπνοής. Μην επιδιώκετε να αναπνέετε συνειδητά –απλά να έχετε επίγνωση ότι αναπνέετε αβίαστα.

Μετά από λίγο, αρχίστε να οραματίζεστε ότι, ακριβώς όπως ένα δελφίνι, έχετε μια «αναπνευστική οπή» στην κορυφή του κεφαλιού σας –και ότι ήδη αναπνέετε (και πάλι αβίαστα) μέσω αυτού του ανοίγματος –ο αέρας ταξιδεύει ανάμεσα στο άνοιγμα και τους πνεύμονες, κατά μήκος ενός καναλιού μέσα από το κέντρο του κεφαλιού σας. Αυτή η επίγνωση της «αναπνευστικής οπής» θα πρέπει να διατηρηθεί για λίγα λεπτά.

Με τον καιρό, η διάρκεια της Αναπνοής του Δελφινιού σταδιακά θα αυξηθεί, αλλά δεν θα χρησιμοποιηθεί ποτέ κανενός είδους 'προσπάθεια'.

.....

[συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος]

Η Έννοια του “Παράλληλου Καθοδηγούμενου Διαλογισμού” στην Εσωτερική Πρακτική.

Από τη Μαντίνεια.

Ο καθοδηγούμενος διαλογισμός άρχισε να αναπτύσσεται ιδιαίτερα στις Δυτικές εσωτερικές πρακτικές του προηγούμενου αιώνα, όταν διαπιστώθηκε ο σημαντικός ρόλος του στο ξεκλείδωμα ορισμένων συνειδησιακών καταστάσεων που σχετίζονται με τη φώτιση.

Μια παρόμοια, αν και πολύ λιγότερο συνειδητή λειτουργία, μπορούμε να συναντήσουμε στις αφηγήσεις όλων των παραμυθάδων της ιστορίας και, ακόμα περισσότερο, στις ιστορίες που μας παραδόθηκαν ως μύθοι. Γιατί, ανεξάρτητα από το αν θεωρούμε πως ορισμένοι μύθοι δεν είναι παρά τα παραφθαρμένα απομεινάρια της ιστορίας μιας πολύ μακρινής εποχής, έχουν συνυφανθεί με το συλλογικό ασυνείδητο, έχουν δημιουργήσει βαθιές αντιστοιχίσεις με καταστάσεις της ανθρώπινης ψυχικής δομής και, με τον τρόπο αυτό, μπορούν να συμβάλλουν στην αυτοαναγνώριση και αυτοσυνείδηση του ατόμου.

Έτσι λοιπόν, ο καθοδηγούμενος διαλογισμός – ιδιαίτερα ο τύπος του διαλογισμού που δίνεται μέσω διαυλισμού-, έχοντας ντυθεί με την αίγλη της μυστικιστικής εμπειρίας, έρχεται για να κρατήσει τον άνθρωπο από το χέρι και να τον φέρει και πάλι σε επαφή με τη Θεία όψη του (όπως συνήθιζε να κάνει ως ένα βαθμό ο προκάτοχός του Μύθος). Αυτή τη φορά όμως το κάνει όχι σαν τη χιλιοεπιωμένη ιστορία του ραψωδού που σηκώνει στην πλάτη της το βάρος δεκάδων αιώνων, ούτε με την αυστηρότητα του οργανωμένου δόγματος που πρεσβεύει πως ο δικός του μύθος είναι η απόλυτη αλήθεια, αλλά μάλλον σαν το αεράκι της άνοιξης που φέρνει το αναμφισβήτητο μήνυμα ότι έφτασε η ώρα της νέας, προσωπικής δημιουργικής σχέσης με τη Θεία όψη του Εαυτού μας.

Με άλλα λόγια, το εύρημα του ‘παράλληλου καθοδηγούμενου διαλογισμού’ συμβάλει στην αποπεράτωση της εικόνας του ‘δημιουργήματος’ για τον Εαυτό του, συντείνοντας στην εξερεύνηση των άγνωστων πτυχών της ψυχосύνθεσης

του ατόμου μέσα από τη συνδυασμένη δράση της εισήγησης μιας εικόνας/συμβόλου και της αναγνώρισης της δημιουργούμενης ανταπόκρισης.

Ας δούμε το θέμα του καθοδηγούμενου διαλογισμού (ή ‘παράλληλου καθοδηγούμενου διαλογισμού’) λίγο πιο αναλυτικά:

1. Ο καθοδηγούμενος διαλογισμός εκτελείται από τον διαλογιζόμενο με τη βοήθεια ενός ‘οδηγού’ ο οποίος τον καθοδηγεί σε τακτά χρονικά διαστήματα ως προς την κατεύθυνση στην οποία χρειάζεται να εστιάσει τη σκέψη του. Παράλληλα, ο διαλογιζόμενος μένει σε σιωπή και παίρνει το χρόνο που χρειάζεται για να παρατηρήσει αφενός τις μορφοποιήσεις που προκύπτουν αβίαστα από την αρχική εικόνα/σκέψη και, αφετέρου, τις σκέψεις και συναισθήματα που πυροδοτούνται από τις μορφοποιήσεις αυτές.
2. Ο ‘οδηγός’ όντας ο ίδιος εστιασμένος στο δικό του κέντρο συνείδησης, μεταφέρει τις οδηγίες με τη μορφή διακριτικών εισηγήσεων. Οι εισηγήσεις αυτές μπορεί να έχουν κάποτε τη μορφή συγκεκριμένων σπερματικών εικόνων. Ωστόσο σε όλες τις άλλες περιπτώσεις οι εισηγήσεις έχουν σα σκοπό, όχι να λειτουργήσουν ως υποβολές αλλά να ευαισθητοποιήσουν τον διαλογιζόμενο και να τον εκπαιδεύσουν στο να αντιλαμβάνεται το εσωτερικό του περιβάλλον.
3. Ιδιαίτερα στα αρχικά στάδια, ο διαλογιζόμενος – που δεν έχει συνείδηση της εσωτερικής του πραγματικότητας- λειτουργεί περισσότερο παθητικά, συνεπώς η καθοδήγηση έχει σα σκοπό να τον βοηθήσει να ‘αφυπνισθεί’ στην εσωτερική του πραγματικότητα και να μάθει να κινείται συνειδητά σε αυτή.

4. Το εσωτερικό πεδίο στο οποίο γίνεται η εργασία αποτελεί μια συμβολική μορφοποίηση του διαλογιζόμενου με σκοπό την εξερεύνηση των βαθύτερων όψεων της συνείδησής του και, τελικά, τον 'καθαρισμό' των κατώτερων ενεργειών και εντυπωμάτων μέσω της αναγνώρισης και της εξισορρόπησης τους. Σε πιο προχωρημένα στάδια εργασίας δεν είναι σπάνιο να γίνει μετάβαση σε κάποια συλλογικά εσωτερικά πεδία αλλά στα πρώιμα στάδια η όλη λειτουργία αφορά την προσωπική διαδικασία του διαλογιζόμενου και λαμβάνει χώρα κυρίως στην ατομική του φαντασία -η οποία συχνά είναι ιδιαίτερα γόνιμη.
 5. Ο 'οδηγός' δεν εισέρχεται στο πεδίο εργασίας του διαλογιζόμενου, αλλά παρατηρεί τη διαδικασία εσωτερικά σαν θεατής, παρεμβαίνοντας με εισηγήσεις όταν χρειάζεταιται.
 6. Η καθοδηγητικές εισηγήσεις γίνονται προκειμένου να εισαχθούν συγκεκριμένες εικόνες /σύμβολα που θα προκαλέσουν την αντίδρασή του διαλογιζόμενου. Όντας ο ίδιος σε κατάσταση διαλογισμού και έχοντας παραμερίσει τις σκέψεις που κατακλύζουν το νου σε καθημερινή βάση, μπορεί τώρα όχι μόνο να κρατήσει μια στάση παρατηρητή απέναντι στα εσωτερικά γεγονότα/σκέψεις/συναισθήματα, αλλά επίσης να είναι αρκετά δεκτικός και ευέλικτος ώστε να αλληλεπιδράσει μαζί τους με πλήρη συνείδηση.
 7. Κατά την πορεία της εργασίας, ο 'οδηγός' βοηθά τον διαλογιζόμενο μέσω κατάλληλων 'εισηγήσεων' να αντιληφθεί τυχόν αντιστάσεις που παρουσιάζει προς τη διαδικασία, έτσι ώστε να είναι σε θέση να τις διαχειριστεί συνειδητά. Οι αντιστάσεις αυτές συνδέονται συχνά με επώδυνες εμπειρίες του πρόσφατου ή πολύ μακρινού παρελθόντος, με φοβίες, κ.λπ.
 8. Συχνά, ο 'οδηγός' διαπιστώνει ότι θα πρέπει να 'προστατεύσει' το διαλογιζόμενο από τυχόν προσωπικές τάσεις /ενορμήσεις που θα τον οδηγούσαν στη δημιουργία επιπλέον αρνητικών εντυπωμάτων κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Ρόλος του 'οδηγού' είναι να ενδυναμώνει τον διαλογιζόμενο εισηγούμενος νέες θετικές και επικοδομητικές ερμηνείες στα σύμβολα τα οποία έχει φορτίσει στο παρελθόν με αρνητικό τρόπο.
 9. Η εισήγηση ενός 'νέου νοήματος' είναι μια από τις μεγαλύτερες υπηρεσίες που μπορεί να προσφέρει ο 'οδηγός' στο πρώιμο στάδιο, ενθαρρύνοντας ταυτόχρονα τον διαλογιζόμενο να αντιληφθεί το λόγο για τον οποίο επέλεξε, συνειδητά ή ασυνείδητα, να φορτίσει αρνητικά τις συγκεκριμένες μορφές/σύμβολα μετατρέποντάς τες σε σκοτεινές σκεπτομορφές, σε τι τον εξυπηρέτησε αυτή η απόφαση και, κυρίως, ότι μπορεί να αλλάξει αυτή την απόφαση αφού ήταν εξαρχής δική του.
 10. Σε επόμενο στάδιο, ο διαλογιζόμενος μαθαίνει να διαχειρίζεται μόνος του τα αρνητικά του εντυπώματα και, τελικά, να ασκεί την τέχνη της νοηματοδοσίας. Καθώς η ίδια η διαδικασία της νοηματοδοσίας συνδέεται βαθύτατα με τα κίνητρα, την πρόθεση και, τελικά, την έννοια του κάρμα, όταν μάθει ο διαλογιζόμενος να διαχειρίζεται το νόημα των ενεργειών του σε όλα τα πεδία, έχει ουσιαστικά απαλλαγεί από το 'κάρμα' με την έννοια του «ασυνείδητου προκαθορισμού», και μπορεί να δημιουργήσει συνειδητά την πραγματικότητά του σε πολλαπλά επίπεδα συνείδησης.
- Στα παραπάνω αποτυπώνεται συνοπτικά όλη η διαδικασία του παράλληλου καθοδηγούμενου διαλογισμού. Το άτομο που έχει αφυπνιστεί ως 'συνειδητός διαλογιστής' μπορεί να συνεχίσει την εσωτερική του δημιουργική εργασία σε άλλα πεδία, έχοντας απαλλαγεί σε μεγάλο βαθμό από τη θυμαπάτη του συναισθηματικού πεδίου και έχοντας κυριαρχήσει, εν μέρει, στη νοητική του λειτουργία.
- Σε επόμενο στάδιο ο συνειδητός πλέον διαλογιστής μπορεί, αν το επιθυμεί, να συνεχίσει την ίδια εργασία στο επίπεδο της συλλογικής ψυχής, έχοντας πάντοτε υπόψη του ότι, το γεγονός πως εμπλέκεται με τον συλλογικό νου δεν συνιστά παραγραφή της προσωπικής του ιδιότητας. Συνεπώς βρίσκεται αντιμέτωπος κάθε στιγμή με τις δυνάμεις του αστρικού και νοητικού πεδίου, όπως και πρώτα, με τη μόνη διαφορά ότι τώρα γνωρίζει τους κανόνες του παιχνιδιού

και έχει διευρύνει τόσο την αντίληψή του, ώστε να μη ξεχνά ποτέ ότι πρόκειται για ένα παιχνίδι.

Ο 'παράλληλος καθοδηγούμενος διαλογισμός' όπως παρουσιάστηκε μέχρι στιγμής, αποτελεί μία μέθοδο εκπαίδευσης του διαλογιζόμενου στη συνειδητή διαχείριση της εσωτερικής του πραγματικότητας. Ωστόσο, αν και αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί στις περισσότερες περιπτώσεις, δύσκολα μπορεί να αναγνωριστεί με τα παραπάνω χαρακτηριστικά στη συνήθη πρακτική.

Αυτό συμβαίνει διότι στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων, ο 'οδηγός' λειτουργεί παράλληλα ως δίαυλος, δηλαδή αντιλαμβάνεται και εκφράζει την καθοδήγηση που παρέχει ως προερχόμενη από συγκεκριμένους Αγγέλους και Δασκάλους των εσωτερικών πεδίων –και η αλήθεια είναι ότι αυτό που ονομάζουμε τεχνική του 'παράλληλου καθοδηγούμενου διαλογισμού' ξεκίνησε ως μέρος μιας ομαδικής ή ατομικής συνεδρίας διαυλισμού.

Έτσι, η διαδικασία του παράλληλου καθοδηγούμενου οραματισμού γίνεται συνήθως αντιληπτή ως μια εσωτερική εργασία με τους Αγγέλους, στη διάρκεια της οποίας δίνονται πολύτιμες πληροφορίες, ξεκλειδώνουν κρυφές όψεις του Εαυτού, ακυρώνονται αρνητικά εντυπώματα και

προσφέρονται ενεργειακά 'δώρα' με απώτερο σκοπό τη Φώτιση.

Δεν είμαστε εδώ για να απορρίψουμε την αλήθεια των παραπάνω, ο λόγος όμως που επιλέξαμε να παρουσιάσουμε ξεχωριστά την τεχνική από την πιο 'μεταφυσική' όψη της, ήταν ακριβώς για να δώσουμε έμφαση στο γεγονός ότι μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά χρήσιμη, ανεξάρτητα από τις προσωπικές πεποιθήσεις του διαύλου ή του διαλογιζόμενου.

Μπορεί ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε το αόρατο να ποικίλει ανάλογα με το σύστημα πεποιθήσεων με τις οποίες έχουμε γαλουχηθεί, ωστόσο το φυσικό πεδίο είναι ο κοινός παρονομαστής και η Λυδία Λίθος στην οποία θα πρέπει να δοκιμάζεται η αξία κάθε εσωτερικής προόδου. Και, στη συγκεκριμένη περίπτωση, φαίνεται πως η αξία της τεχνικής του παράλληλου καθοδηγούμενου διαλογισμού είναι επαληθεύσιμη.

Το Αβαείο Πρέπει να Κτιστεί.

του Peter Gray

[Κείμενο ομιλίας του Peter Gray, εκδότη των Scarlet Imprint Publications,
που δόθηκε στα πλαίσια της εκδήλωσης
"Aleister Crowley: The Prophet of the New Aeon", Λονδίνο 09.04.2012]

Ξεκινάμε με δυναμίτη, καθώς ο Ivan Chtcheglon κοιτάζει έξω από το παράθυρο της σοφίτας τα φώτα που τρεμοπαίζουν ασταμάτητα και σχεδιάζει τον αφανισμό του Πύργου του Άιφελ, μια πράξη που καταλήγει στην καθησυχαστική αγκαλιά της κουμπωμένης μανσέτας του Φρενοκομείου. Υπάρχει κάτι πολύ ελκυστικό στην προγραμματισμένη καταστροφή σε μεγάλη και εμβληματική κλίμακα, κάτι σε αυτά κτίρια, που απλά μας ζητά να τα καταδαφίσουμε.

Ακόμη και η αναφορά του Αβαείου αρκεί για να πιάσουν κάποιοι το σφυρί και το semtex. Οι Τέκτονες ανάμεσά σας θα ανακουφιστούν που δεν συγκαταλέγομαι σε αυτούς. Θα προτείνω σήμερα να πιάσουμε το πηλοφόρι και το μυστήρι μας παρά να ξεπέσουμε στο κλισέ που λέει ότι επειδή το σώμα είναι ναός άρα θα πρέπει να μείνουμε μακριά από κάθε δομή. Δεν είναι ώρα για την ισοπέδωση της χιλιετίας, όσο ελκυστική κι αν φαίνεται. Αντίθετα απαιτώ το Αβαείο να κτιστεί.

Ο Τσόρτσιλ είπε: «*διαμορφώνουμε τα κτίρια και τα κτίρια διαμορφώνουν εμάς*». Εγώ όμως, λέω, να κάνουμε το ίδιο με τα όνειρα των κτιρίων, είτε είναι ο Θόλος των Μυστών, η μυθική Σικελία ή το Αλαμούτ. Δεν μπορούμε να εξαιρέσουμε μια ιδιαίτερη μορφή από τους απορριφθέντες λίθους. Χρειάζονται πολλά Αβαεία, αλλά πρέπει να ζητήσουμε από τους δαίμονες να μας βοηθήσουν να τα χτίσουμε πέτρα - πέτρα, διαφορετικά θα παραμείνουν απλώς όνειρα. Ο Κρόουλι είχε δίκιο, μόνο αν τολμήσουμε να ζήσουμε, θα μπορούσαμε να φέρουμε σε ύπαρξη ένα νέο κόσμο. Ο Κρόουλι είχε δίκιο: χρειαζόμαστε ένα Αβαείο.

Αλλά ας πάμε πίσω στους σαμποτέρ, η συμβολή των οποίων δεν είναι η καταστροφή, αλλά ένα ιδιαίτερο είδος οικοδόμησης. Ο Chtcheglon έμεινε αξέχαστος για το «Το

Τυπικό μιας Νέας Πολεοδομίας» ("*Formulary for a New Urbanism*"), ένα φαινομενικά καταδικασμένο μανιφέστο που περιέχει αυτά τα συγκλονιστικά λόγια:

«*Και εσείς, ξεχασμένοι, οι αναμνήσεις σας καταστράφηκαν από όλον τον τρόπο των δύο ημισφαιρίων, τσακισμένοι στα Ερυθρά Κελάρια του Pali-Kao, χωρίς μουσική και χωρίς γεωγραφία, δεν ξεκινάτε πλέον για την Χασιέντα όπου οι ρίζες σκέφτονται το παιδί και όπου το κρασί τελειώνει με μύθους ενός παλιού αλμανάκ. Τελείωσαν όλα. Δεν θα δείτε ποτέ την Χασιέντα. Δεν υπάρχει.*»

Η Χασιέντα πρέπει να κτιστεί.»

Αυτά τα απόκρυφα λόγια είναι ένα κάλεσμα που αντηχήθηκε σε διάφορες μορφές από τον Ραμπελέ στον Φουριέρ στον Ντάσγουντ, στον Κρόουλι, στο Solar Lodge, στο Spahn Ranch, στο Waco. Επικαλούνται ένα όνειρο αντικομφορμιστών, αντικαθεστωτικών, θρησκευόμενων τρελών, θρησκευτικών ηγετών, σεξουαλικά περιθωριοποιημένων, ποιητών και ονειροπόλων. Εντέλλονται ένα Αβαείο, ένα Αλαμούτ, ένα Pleasure Dome. Αφού συγκεντρωθήκαμε εδώ σήμερα, πιθανόν να είναι και δικό σας όνειρο. Ίσως είναι καιρός να το πραγματοποιήσουμε.

Ο Chtcheglon τρομάζει από την κοινοτοπία της σύγχρονης αστικής κατάστασης καθώς κόβει βόλτες στους δρόμους του Παρισιού. Αγανακτεί από την αρχιτεκτονική που βλέπει: «*καταστρέφει τα τελευταία απομεινάρια της χαράς. Και της αγάπης, του πάθους, της ελευθερίας*». Συναισθήματα που θα αναγνώριζε ο Κρόουλι.

Επιπλέον, υποστηρίζει ότι αποξενωθήκαμε από το φυσικό κόσμο και τους κύκλους του λόγω

της βιομηχανικής σκλαβιάς της Μητρόπολής μας. Γράφει:

Το σκοτάδι και η σκιά εκτοπίζονται από τον τεχνητό φωτισμό, και οι εποχές από τον κλιματισμό. Η νύχτα και το καλοκαίρι χάνουν τη γοητεία τους και αυγή εξαφανίζεται. Ο αστικός πληθυσμός νομίζει ότι διέφυγε από την κοσμική πραγματικότητα, αλλά δεν υπάρχει αντίστοιχη επέκταση της ονειρικής τους ζωής. Ο λόγος είναι σαφής: τα όνειρα πηγάζουν από την πραγματικότητα και πραγματοποιούνται σε αυτή.

Όπως έχω υποστηρίξει στο "The Red Goddess", ο κόσμος είναι τώρα μια πόλη, που δεν είναι απλά γεμάτη διαφημιστικές πινακίδες, αλλά κάτι που επεκτείνεται σε μια ψηφιακή διάσταση που έχει κατακλύσει τα όνειρά μας. Ως εκ τούτου, πρέπει να αναπτύξουμε νέες στρατηγικές κατά της κυρίαρχης αρχιτεκτονικής του ελέγχου. Ένα σημαντικό στοιχείο αυτού είναι ο αναπροσανατολισμός στους φυσικούς κύκλους, κάτι που οι ασκούμενοι του Liber Resh ένιωσαν να ζεσταίνει τα κόκαλά τους στην Cefalu, που οι ρέιβερς, ποτισμένη στο 'ecstasis' ένιωσαν την αυγή, που το Κράτος πολέμησε στην πεδιάδα Σάλισμπερι με κάθε Ηλιοστάσιο. Αυτή είναι η βασική ανθρώπινη εμπειρία που γίνεται σεβαστή στα ξόρκια και στη μαγεία, αλλά χάνεται. Το Αβαείο του Θελήματος είναι σαφές παράδειγμα αυτού, αφού συλλήφθηκε κατά την επέκταση και τώρα σκιάζεται από το θέαμα του ποδοσφαιρικού γηπέδου, ενώ οι κηδεμόνες του έχουν επαναπαυθεί στα περασμένα μεγαλεία. Πού πήγε η αίσθηση του επείγοντος; Γιατί ξεχάσαμε; Η απάντηση είναι ότι συλλογικά, πολιτισμικά και μαγικά έχουμε εισέλθει σε ύπνωση.

Ο Chtcheglon και ο Guy Debord ανέπτυξαν μια τεχνική για να νικήσουμε αυτό το μούδιασμα της νάρκωσης της σύγχρονης ζωής, τη μηχανική των στιγμών που σπάει αυτή την κατάσταση την οποία ονόμασαν «Καταστάσεις» [Situations]. Ο Chtcheglon και οι Σιτουασιονιστές [Situationists] είναι υπεύθυνοι για το *dérive*, το ρεύμα [drift] που παρασύρει τα πάντα στους δρόμους της πόλης. Ωστόσο, οι Σιτουασιονιστές δεν είναι απλά η τυχαία ψευτοπαλικάριά στο μπαρ και η σύγκρουση με τα σοκάκια και τα στρώματα που είδανε φευγαλέα στα προηγούμενα γεγονότα. Δεν είναι μια

απλή λογοτεχνική αλληγορία. Το ρεύμα ήταν μια απόπειρα να αντικατασταθεί το θέαμα του καταναλωτικού καπιταλισμού με μια μυητική στιγμή.

Η πρότασή μου είναι ότι η Μαγεία [Magick] μπορεί να προσφέρει μια υπερενισχυμένη εκδοχή της «Κατάστασης», και μ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να σφυρηλατήσει εκ νέου τη σύνδεση μεταξύ συμβόλων και εννοιών. Αυτή είναι η μύηση ως μια δυναμική διαδικασία και όχι ως κενή μεταμφίεση, που βρίσκεται μάλιστα στη δική μας, άμεση δύσκολη θέση.

Ο Guy Debord έγραψε την δική του *Κοινωνία του Θεάματος*, ως εσκεμμένη επίθεση στο οικοδόμημα. Θα μπορούσαμε να την αποκαλέσουμε κατάρρα, αν και ο ίδιος θα αποστρέφονταν αυτόν τον όρο.

Ξεκινάει με αυτή τη δήλωση:

Ολόκληρη η ζωή αυτών των κοινωνιών στις οποίες επικρατούν οι σύγχρονες συνθήκες παραγωγής παρουσιάζεται ως μια τεράστια συσσώρευση θεαμάτων. Όλα αυτά που κάποτε βίωνονταν άμεσα έχουν γίνει απλή αναπαράσταση.

Η κριτική του Debord θα μπορούσε να ισχύει για τη διαφήμιση, τα show ταλέντων, την πορνογραφία, το Facebook. Οι έννοιες έχουν απογυμνωθεί από τα σύμβολα, με μια εσκεμμένη απομάγευση. Ο παιδισμός του μεταμοντέρνου έργου μας καθιστά αβοήθητους, παθητικούς καταναλωτές. Δεν είμαστε οι δύστροποι έφηβοι του Αιώνα του Ώρου, είμαστε φασκισμένοι και θηλάζουμε από τη λιγοστή τροφή. Η διαφήμιση δεν είναι το γάλα των αστεριών, όμως παχαίνουμε και εθιζόμαστε στις κενές θερμίδες. Οι κατοπτρικοί νευρώνες μας να μας κάνουν να κάνουμε εκλαμβάνουμε λανθασμένα την παρακολούθηση ως πράξη, είτε πρόκειται για ποδόσφαιρο είτε για «πήδημα» είτε για ψώνια. Παρόμοια, το να διαβάζουμε ατέλειωτες βιογραφίες του Κρόουλι δεν μας κάνει Κρόουλι. Δεν είναι αυτή η σπλαχνική μεταμόρφωση της μύησης. Η Μαγεία είναι η απάντηση, μόνο όταν δεν είναι θέαμα αλλά πράξη, όταν τολμά να εμπλέξει και να αλλάξει.

Αυτό που δεν προέβλεψε ο Debord ήταν η επιτήδευση της διαδρομής του χαμαιλέοντα που ο σύγχρονος κόσμος θα έπαιρνε κάποτε

όπου, όταν οι έννοιες θα είχαν απογυμνωθεί από τα σύμβολα, θα μας επιτίθονταν ένα παρρασιτικό μιμίδιο που μας μαθαίνει και μας μιμείται, για να μας πουλήσει πλαστές εκδόσεις των πραγματικών μας επιθυμιών. Ζούμε σε μια αναχρονική εποχή που ακόμη και ο Phillip K. Dick στην πιο αμφεταμινική του στιγμή θα δειλίαζε. Το δικό μας Αβαείο δεν πρέπει να είναι μια κλινική ηρωίνης, θα πρέπει να έχει στόχο τη θεραπεία από αυτούς τους πιο ολέθριους σύγχρονους εθισμούς.

Ο DeBort τελειώνει τη δική του μοιραία κατάσταση με έξι πυροβολισμούς από ένα περιστροφικό - ρουλέτα. Μια σφαίρα στην καρδιά για το ότι στοιχημάτισε τα πάντα στο κόκκινο, μόνο για να δει τη γενιά του να ταλαντεύεται, να αναπηδά, να κάνει κλακ και με γδούπο να καταλήγει στο μαύρο. Η επανάσταση δεν ήρθε ποτέ. Ακριβώς όπως ο Κρόουλι δεν είδε ποτέ το Θέλημα να γίνεται παγκόσμια θρησκεία.

Αλλά τι γίνεται με τη Χασιέντα;

Η γενεαλογική γραμμή επανεμφανίζεται στο Μάντσεστερ, καθώς ο κλόουν σβεγκάλι Tony Wilson βάζει στα χέρια κάθε νέου υπαλλήλου του κλαμπ "Hacienda" ένα αντίγραφο του ματιφέστου του Chtcheglon. Ο Tony Wilson προεδρεύει σε μια εκστατική Διονυσιακή έκρηξη που τελειώνει, όπως γίνεται με κάθε απαγόρευση που δεν επιτυγχάνει μια ολοκληρωτικά ματωμένη επανάσταση, σε μια χαμερπή εξάπλωση των όπλων και γκάνγκστερ. Ακριβώς όπως οι περισσότεροι επίδοξοι της Cefalu καταλήγουν στην πρέζα και στην άθλια σεξουαλική ζηλοτυπία. Το ηθικό δίδαγμα αξίζει να έχει την αμέριστη προσοχή μας: ούτε το Αβαείο, ούτε η Χασιέντα, ούτε το 1003 της Λεωφόρου South Orange Grove έχουν ανοσία στις εξωτερικές δυνάμεις. Μάλλον γίνονται οι αποστακτικές που πρέπει να διυλίσουν όλα όσα υπάρχουν έξω, μέσω των τοξικών σταδίων του δηλητηρίου και της μελάνωσης, η οποία τις περισσότερες φορές καταστρέφει το μάγο πριν εκπληρωθεί το Μεγάλο Έργο.

Οι ιδέες των Σιτουασιονιστών υιοθετούνται από τον Hakim Bey και ανθίζουν μέσα στην Προσωρινή Αυτόνομη Ζώνη. Πάντοτε Αναρχικός, ο Hakim Bey παρατήρησε τη φρίκη που απλώνονταν από τις μαρξιστικές λενινιστικές επαναστάσεις, και κατέληξε στο συμπέρασμα

ότι μια μόνιμη δομή σκοτώνει τελικά τη δημιουργικότητα. Δεν συμμερίζεται την περιφρόνηση του DeBord για «τον απόκρυφο» και η καλλιγραφική του ανθρωπολογία είναι άκρως υποβλητική στα αιρετικά μυαλά. Γράφει:

Αν η ιστορία ΕΙΝΑΙ «Χρόνος», όπως ισχυρίζεται ότι είναι, τότε η εξέγερση είναι μια στιγμή που πηγάζει πάνω και έξω από το χρόνο, παραβιάζει το «νόμο» της Ιστορίας. Εάν το Κράτος ΕΙΝΑΙ Ιστορία, όπως ισχυρίζεται ότι είναι, τότε η επανάσταση είναι η απαγορευμένη στιγμή, μια ασυγχώρητη άρνηση της διαλεκτικής - ταλάντευσης μέχρι το κοντάρι και έξω από την καμινάδα, ένας σαμανικός ελιγμός που πραγματοποιείται σε μια «απίθανη γωνία» με στο σύμπαν. Η ιστορία λέει ότι η Επανάσταση επιτυγχάνει τη "μονιμότητα", ή τουλάχιστον τη διάρκεια, ενώ η εξέγερση είναι "προσωρινή". Με αυτή την έννοια, μια εξέγερση μοιάζει με «εμπειρία αιχμής» σε αντιδιαστολή με το πρότυπο της "συνήθους" συνειδητότητας και εμπειρίας. Όπως και οι γιορτές, οι εξεγέρσεις δεν μπορεί να συμβαίνουν κάθε μέρα, αλλιώς δεν θα ήταν «ασυνήθιστες» Αλλά τέτοιες στιγμές έντασης δίνουν σχήμα και νόημα στο σύνολο της ζωής. Ο σαμάνος επιστρέφει - δεν μπορείς να μείνεις για πάντα πάνω στη στέγη - αλλά τα πράγματα έχουν αλλάξει, έχουν συμβεί μετατοπίσεις και ολοκληρώσεις - έχει γίνει μια διαφορά.

Ώρα για μια απότομη εισπνοή: πρόκειται για την απαιτητική κριτική πολλών πλευρών απέναντι στη μαγεία. Δεν συμμετέχουν στην εξέγερση. Στη γλώσσα της Μαγείας [Witchcraft], δεν πετούν στο Sabbat.

Το TOPY όμως δεν αγκάλιασε το TAZ σε μια πληθωρική έκρηξη πλάσματος. Ο Hymenaus Beta το είπε αυτό στον Genesis P Orridge. Όπως λέει και ο Jason Loun στο «Η Ψυχική σου Βίβλος»: «Το TOPY πραγματικά εκπροσωπούσε και έκανε τη δουλειά του ενεργού ρεύματος που είχε εξορύξει το ΟΤΟ στο πρώτο μισό του αιώνα και που η τρέχουσα δουλειά του ως επικεφαλής του ΟΤΟ έμοιαζε περισσότερο με εκείνη του επιμελητή μουσείου».

Αλλά δεν πρόκειται να ευνοήσω το TOPY απέναντι του ΟΤΟ. Καμιά προσέγγιση δεν φαίνεται να είναι πλήρης, και οι δύο μπορούν να

επωφεληθούν από την κριτική. Χρειαζόμαστε διαρκή επανάσταση.

Το TAZ οδήγησε στον Σύλλογο Κακοφωνίας [Cacophony Society] με έδρα το Σαν Φρανσίσκο, του οποίου τα ταξίδια στη ζώνη δημιουργήσαν τον Φλεγόμενο Άνθρωπο [Burning Man]. Η ιδέα της TAZ φαίνεται επίσης να εξακολουθεί να υπάρχει στο κίνημα Occupy. Αλλά είναι πραγματικά αυτή την αντάρτικη προσέγγιση στην υπονόμευση του ελέγχου, ο σωστός τρόπος να προχωρήσουμε ως μάγοι;

Ούτε ο Φλεγόμενος Άνθρωπος ούτε οι εμπορευματοποιημένες ελεύθερες γιορτές απέδειξαν ότι είναι οτιδήποτε άλλο εκτός από μια βαλβίδα πίεσης. Ένα θέαμα από μόνα τους, όπου οι σιλικοναρισμένες διασημότητες βολτάρουν στις παραγκουπόλεις με τους μόνιμους ravers και τους trustafarians με τις πλεξούδες. Λίγες μέρες με γκριζα σκόνη στα δόντια τους, λίγη γύμνια και έρευνα χημική δεν παρέχει άφεση αμαρτιών.

Το δεύτερο μέρος της θέσης του TAZ είναι ότι υπάρχει ένα κλείσιμο του χάρτη. Ότι δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από την μηχανή ελέγχου και να βρούμε τη δική μας Tortuga, να κάνουμε το δικό μας ταξίδι μας στο Xtul, να κακογράψουμε ότι «πήγαμε στο Croatan». Μπορούμε μόνο να χτυπήσουμε και να τρέξουμε. Ο Κρόουλι το ανακάλυψε αυτό εις βάρος του, εξορίστηκε από τη Σικελία από τον Μουσολίνι και το Αβαείο του εγκαταλείφθηκε στις σαύρες και τις κυνηγημένες γάτες.

Αλλά ο χρόνος δεν στάθηκε ακίνητος για τον Hakim Bey. Τα μανιφέστα, αν και φλογερά αναγνώσματα, πρέπει κατ' ανάγκη να αναθεωρηθούν από τη γενιά μας. Οι *Πειρατές της Ουτοπίας* του απορροφήθηκαν από την κοινωνία του θεάματος και μεταλλάχθηκαν από την Disney και τον Depp σε ένα ήπιο προϊόν. Έχουμε καλά νέα όμως, ο χάρτης προσπαθεί να ανοίξει πάλι. Όπως ο καπιταλισμός της Σχολής του Σικάγο προσπαθεί να εξουσιάσει και να εκμεταλλευτεί το νερό, τη γη και τον αέρα σε έναν απελπισμένο αγώνα για πόρους, ολόκληρο το οικοδόμημα, το οποίο υποστηρίζεται μόνο από το πετρέλαιο, είναι καταδικασμένο. Σε αυτό το πεδίο μάχης είναι που πρέπει να αναδυθούμε. Προτείνω να το κάνουμε

ενισχυμένοι από το χρόνο που περνάμε προετοιμαζόμενοι στα Αβαεία μας, που θα αρχίσουμε να αρχίσουμε να οικοδομούμε ως εναλλακτικές δομές εκ παραλλήλου με την αρχιτεκτονική του ελέγχου.

Η συλλογή μας XVI είναι αφιερωμένη στον Chtcheglon για πολύ καλό λόγο, στηριζόμενη στην ιδέα της καταστροφής του Πύργου, και στις μεγάλες κρεμάμενες πλάκες-φαντάσματα της 9/11 και της Αυτοκρατορίας. Και καθώς αυτές πέφτουν, τι θα αντέξει μέχρι το τέλος;

Εδώ μπορούμε να αναφέρουμε το Βιβλίο του Νόμου III.34:

34. Αλλά ο ιερός τόπος σας θα μείνει ανέπαφος μέσα στους αιώνες: αν και με φωτιά και ξίφος θα κατακαεί και κατεδαφιστεί, εκεί θα σταθεί ένα αόρατο σπίτι, και θα σταθεί μέχρι την πτώση της Μεγάλης Ισημερίας. Όταν εγερθεί ο Hgumachis και η διπλή ράβδος αναλάβει το θρόνο και τον τόπο μου.

Ο Ιερός τόπος που αναφέρεται εδώ είναι το Boleskine. Αλλά δεν είναι η λατρευτική ακίνητη περιουσία αυτή που θέλω να τονίσω. Θέλω να αποκαλύψω το βαθύτερο νόημα. Πίσω από κάθε εξωτερικό ναό, υπάρχει ένας εσωτερικός ναός, και αυτός ο εσωτερικός ναός εκδηλώνεται στην πέτρα. Το Κέθερ στο Μαλκούθ. Όσοι μιλούν μόνο για τον εσωτερισμό είναι απλοποιητές. Δεν υπάρχει εσωτερικό χωρίς εξωτερικό, είναι αλληλοδιαπερόμενα· για τον αγαπημένο Kenneth Grant εκφράζονται καλύτερα με μια λέξη: *περιχώρηση [perichoresis]*.

Αυτό μας λέει επίσης πώς να καταστρέψουμε τα κτίρια των εχθρών μας. Χρειαζόμαστε δυναμισμό πριν το δυναμίτη. Πρέπει να καταστρέψουμε το εσωτερικό πριν καταστρέψουμε το εξωτερικό. Αυτή είναι ο απόκρυφος πόλεμος με τον οποίο πρέπει να ασχολούνται οι μοναχοί-πολεμιστές του Θελήματος. Πρέπει να δώσουμε τη φόρτισή μας στις στήλες που βαστάζουν το φορτίο των ονειρικών δομών τους. Όταν πολιτισμός καταρρεύσει πάνω στις δικές του πατημασιές, τότε τα Αβαεία μας θα αποκαλυφθούν λάμποντας στο φως.

Ας το περιγράψουμε ως εξής: Η Προσωρινή Αυτόνομη Ζώνη είναι το Sabbath σε πλήρη εορταστική ταραχή. Αλλά πού αφήνουν το σώμα τους οι μάγισσες όταν ξεκινούν τις νυ-

χτερινές τους πτήσεις; Χρειάζονται ένα μαγεμένο και προστατευμένο χώρο: ένα Αβαείο. Η Προσωρινή Αυτόνομη Ζώνη μπορεί στη συνέχεια να υλοποιηθεί σαν μια προβολή του Αβαείου που εμφανίζεται αυθόρμητα, θαυμαστά και καταστροφικά. Μαγικά. Οι δύο χώροι μπορεί να είναι αλχημικά ενωμένοι και όχι σε αντιπαράθεση μεταξύ τους ως ανταγωνιστές.

Ο Chtcheglon γράφει ότι:

«Όλοι ταλαντεύονται μεταξύ του συναισθηματικά ακόμα-ζωντανού παρελθόντος και του ήδη πεθαμένου μέλλοντος.»

Η μαγεία αντιμετωπίζει το ίδιο δίλημμα. Η απάντηση πρέπει να βρεθεί εδώ Τώρα.

Μπορεί να βρίσκονται «όλα στο αυγό» αλλά το αυγό έχει εκκολαφθεί, ο Αιώνας δονείται μπροστά μας, στα παιδιά της βόμβας, σαν μια θερμή καταχνιά, σαν οργασμός, σαν Αποκάλυψη. Έτσι, αντί να αναμασούμε το παρελθόν σαν ένα γεράκι που ταΐζει να νεογνά του, ξερνώντας αποκόμματα της βιογραφίας που δεν αφομοιώθηκε, ας οριοθετήσουμε το κυνηγετικό πεδίο της ματιάς μας και ας αφήσουμε τη νέα γενιά να δοκιμάσει τη δύναμη των φτερών της.

Η μαγεία έχει μείνει πολύ καιρό στη φωλιά της ξεδιαλέγοντας τα κόκαλα. Αν και τα παλαιά οστά πρέπει να τιμώνται, είναι κακή τροφή. Είναι καιρός να ξαναχτίσουμε τους υψηλούς πύργους και θρεμμένοι με αίμα να εμπνεύσουμε αυτή τη γενιά να πετάξει ψηλά στο κενό.

Η μαγεία πρέπει να εκδηλωθεί στη μορφή. Το Αβαείο πρέπει να ξαναχτιστεί στο όνειρο στην πράξη με τούβλα και κονίαμα. Το εξωτερικό Αβαείο είναι χτισμένο στην εικόνα του εσωτερικού Αβαείου και όταν οι πόρτες ανοίξουν διάπλατα θα οδηγήσουν ως εκ θαύματος στην άγρια υγεία, όπου είμαστε γυμνοί και φλεγόμενοι. Έτσι Μαγεία [magick] αποκαλύπτεται σε τελική ανάλυση ως μαγική τέχνη [witchcraft]. Η ιερή αρχιτεκτονική και αναλογία του Αβαείου αποκαλύπτεται πως είναι το απόκρυφο μυστικό της φύσης και το Αβαείο πρέπει να οικοδομηθεί στην εικόνα Της.

Σχετικά με αυτή την έκδοση:

Η «Εντελέχεια» είναι ένα τριμηνιαίο ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο (e-journal) ανοιχτής πρόσβασης, που εκδίδεται από την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία για τη Μελέτη του Εαυτού 'Εντελέχεια' (Αρ. 20894/2011).

Παρακαλούμε τον αναγνώστη να θυμάται τα εξής:

1. Η α.μ.κ.ε. «Εντελέχεια» έχει ως κύριο αντικείμενο τη μελέτη του Εαυτού και την ενθάρρυνση των ανθρώπων να διαμορφώσουν την προσωπική τους άποψη και να ακολουθήσουν τον δικό τους, μοναδικό, δρόμο αναζήτησης. Συνεπώς τα άρθρα που περιλαμβάνονται σ' αυτό το e-journal μπορεί να εκτείνονται σε ένα μεγάλο φάσμα ιδεολογιών / θρησκειών / εσωτερικών κινημάτων / αντιλήψεων. Οι θέσεις που εκφράζονται σε αυτά αποτελούν προσωπικές απόψεις των αρθρογράφων, και όχι κάποια 'ενιαία γραμμή' της «Εντελέχειας».
2. Το υλικό που δημοσιεύεται αποτελεί αντικείμενο για προσωπική μελέτη και έρευνα. Η λέξη 'θεραπεία' και τα παράγωγά της χρησιμοποιούνται με την αρχική έννοια της λέξης στην Αρχαία Ελληνική, που είναι 'υπηρεσία'. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρηθεί ότι οι διάφορες μέθοδοι και πρακτικές ενεργειακής εξισορρόπησης που αναφέρονται εδώ μπορούν να υποκαταστήσουν την ιατρική ή ψυχιατρική θεραπεία.
3. Η «Εντελέχεια», ως μη κερδοσκοπική εταιρεία, δεν μπορεί να ασκήσει εμπορική δραστηριότητα, κατά συνέπεια η πρόσβαση στο e-journal που εκδίδουμε είναι ανοιχτή σε όλους, αρκεί να έχουν πρόσβαση στο internet. Ωστόσο, κάθε εισφορά στο έργο της Εταιρείας γίνεται δεκτή με ιδιαίτερη ευγνωμοσύνη.
4. Το υλικό που δημοσιεύεται καλύπτεται από την άδεια creative commons 3.0, δηλαδή, αν θέλετε να αναπαράγετε ή να αναδημοσιεύσετε με οποιονδήποτε τρόπο και σε οποιοδήποτε μέσο ένα άρθρο ή απόσπασμά του, θα πρέπει να αναφέρετε την πηγή, να μην το τροποποιήσετε, και να μην ζητήσετε γι' αυτό χρηματικό αντάλλαγμα. Εάν θελήσετε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς, θα πρέπει οπωσδήποτε να ζητήσετε την άδεια του αντίστοιχου αρθρογράφου.

Εκπρόσωπος της α.μ.κ.ε. «Εντελέχεια» σύμφωνα με το νόμο είναι η Άννα Αποστολίδου, η οποία έχει και την ευθύνη της παρούσας έκδοσης.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Διεύθυνση Αλληλογραφίας:

Α.Μ.Κ.Ε. «ΕΝΤΕΛΕΧΕΙΑ»

Λεωφόρος Μεσογείων 8 β

11527, Αθήνα

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210-72.92.465 (μετά τις 16:00 μμ)

Ηλεκτρονική διεύθυνση: entelechy.org (at) gmail.com

Website: <http://www.elijah.gr>



Εικόνα εξώφυλλου: "Το αλχημικό δέντρο κάτω από τα ουράνια» Λιθογραφία του 17^{ου} αιώνα.